

## Эстафеты

Содержание	
1.	Понятие «эстафета».
2.	Виды эстафет:
2.1.	Легкоатлетическая эстафета;
2.2.	Эстафета в плавании;
2.3.	Биатлон: эстафета;
2.4	Любительская эстафета:
*	Встречная
*	Круговая
*	Большая
*	С мячом
*	Поезд

### ***Понятие «эстафета».***

Само слово "Эстафёта " французского происхождения.

В переводе с французского ( *estafette* — «нарочный, посыльный, курьер», связано со скорой конной почтой).

*Эстафета* — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

В наши дни - это отдельный зрелищный вид спорта, пользующийся огромной популярностью.

Эстафета является составной частью программы соревнований спортсменов-профессионалов в плавании, биатлоне, конькобежном спорте и спортивном ориентировании. Ну и легкая атлетика, конечно же, держит здесь пальму первенства. Помимо того, очень популярны спортивные мероприятия в виде эстафеты, проводимые на любительском уровне как для взрослых, так и для детей.

Более ста лет подряд эстафета связана с олимпиадами. С 1900 года проводятся олимпийские соревнования в виде эстафеты по плаванию, с 1908 года — по легкой атлетике, с 1936 года - по лыжному спорту.

### ***Виды эстафет.***

*Рассмотрим подробнее некоторые виды эстафет.*

*Легкоатлетическая эстафета* - отличное средство укрепления командного духа и сплочения спортсменов. Любой, кто хоть однажды участвовал в ней (например, на школьных уроках физкультуры), навсегда запомнит непередаваемое чувство бурлящего адреналина.

*Классические дистанции* для большинства соревнований — 4 x 100 м и 4 x 400 м. Если соревнуются любители, могут соревноваться как на отрезках 4 x 60 метров, так и на этапах 4 x 800 метров.

Другая разновидность эстафет именуется *шведской*. Ее отличие — в прохождении участниками этапов разной длины. Чаще всего длина дистанции уменьшается от этапа к этапу, например, она может быть в виде отрезков длиной 800, затем 400, затем 200 и 100 метров. Передача эстафеты осуществляется эстафетной палочкой.

#### *Эстафета в плавании.*

В таком виде спорта, как плавание, *эстафета* существует в виде прохождения командой пловцов четырех дистанций по сто или по двести метров. Каждый из четырех пловцов проходит поочередно по одинаковому отрезку в 100 либо 200 м вольным стилем. Передача эстафеты осуществляется в момент касания бортика.

В *комбинированной эстафете* (например, 4 по 100м.), пловцы поочередно демонстрируют один из четырех способов в строго определённой последовательности. Эстафета начинается стилем кроль на спине, продолжается брассом, после него баттерфляем и заканчивается вольным стилем.

#### *Биатлон: эстафета*

Данное командное состязание в биатлоне именуется "*смешанная эстафета*". Входят в команду биатлонистов, которой предстоит эстафета, юноши и девушки, и состоит она из четырех или трех человек. Каждому из спортсменов предстоит пройти свой собственный этап, на котором расположены два огневых рубежа. На старт выходят одновременно по представителю каждой команды. После прохождения своего этапа они отдают эстафету следующему спортсмену, физическим касанием рукой атлета следующего этапа.

#### *Любительские эстафеты.*

*Любительские эстафеты* - командные соревнования, имеющие частью игровой, частью спортивный характер, носят обычно название «веселых стартов».

Участвуя в них, дети имеют возможность продемонстрировать ловкость, быстроту и физическую силу. На таких соревнованиях обычно царит здоровый дух соперничества и бушуют нешуточные эмоции!

*Подготовка к эстафете.* Готовится площадка и нужный инвентарь (речь идет о скакалках, мячах, кеглях, обручах). Заранее требуется пригласить или назначить судей, помощников, договориться о правилах состязаний, критериях оценки и штрафных очках. Понадобится изготовить табло, транспаранты и лозунги для болельщиков, а также награды чемпионам и утешительные призы аутсайдером. На торжественном открытии эстафеты

команды выходят и строятся в заранее определенном порядке. После обращения главного организатора соревнований командами произносится приветствие, затем представляют арбитров. Важным элементом церемонии открытия эстафеты является подъем флага и по возможности процесс «зажжения "олимпийского" огня».

Сами эстафеты организуются с различными предметами и без таковых. Они могут быть простыми и сложными.

К простым относятся те, в которых все игроки выполняют одинаковое задание, например, ведение мяча, бег на нужную дистанцию, перетаскивание какого-либо груза.

В сложных эстафетах вариантов заданий более двух, а также может присутствовать полоса препятствий. Они могут делиться на произвольные и эстафеты со строгими правилами.

По виду передвижения игроков эстафеты могут быть встречными, линейными, круговыми.

Вариантов веселых эстафет существует великое множество. Рассмотрим некоторые из них.

### **Встречная эстафета**

Каждая из двух команд игроков делится пополам. Участники строятся лицом к лицу за размеченными линиями. Те, кто возглавляет противоположные команды на одной из сторон, получают эстафетные палочки или небольшие мячики. По сигналу они начинают обегать шеренгу игроков, передавая эстафету крайнему игроку своей команды, стоящему напротив. Затем - следующему и т. д. Окончанием эстафеты служит момент, когда обе команды займут место друг друга. Побеждает команда, оказавшаяся самой быстрой.

### **Круговая эстафета**

Несколько команд (от трех до пяти) выстраиваются в виде лучей солнца или спиц колеса по кругу лицом в одну и ту же сторону. Крайние от центра колеса держат эстафетные палочки. По свистку они начинают бегать по кругу, передавая эстафету ожидающим их крайним игрокам своей команды, а сами становятся в свою шеренгу с другого края (в середину круга). При этом вся шеренга делает полшага наружу от центра. Заканчивает эстафету каждая команда в тот момент, когда начавший игру вновь окажется с внешнего края и поднимет эстафету вверх.

### **Большая эстафета**

В ней участвуют три команды. В центре площадки ставится большой флаг, по четырем углам - флажки поменьше. Команды выстраиваются в колонны рядом с линией старта. По свистку игрок обегает каждый из четырех флажков и снова бежит на старт. Побеждает команда, чей

завершающий раньше всех обежит флажки. Затем он направляется к центральному флажку и стучит по нему эстафетной палочкой.

#### **Эстафета с мячом**

Две параллельные колонны игроков, стоящих в одном-двух шагах друг от друга, передают из рук в руки мяч определенным образом от начала к концу и обратно. Таких повторений происходит несколько. Выигрывает команда, раньше другой закончившая передачу.

#### **Поезд**

Колонны игроков также строятся параллельно друг другу, метрах в 10 от них ставятся стойки. По команде первые игроки бегут к стойкам, огибают их, возвращаются к старту и бегут мимо своей команды. Обогнув колонну сзади, они возвращаются к стойкам, но на уровне стартовой черты их обхватывают за пояса вторые игроки, на следующем витке к ним присоединяются третьи и т. д. То есть вся группа - поезд с вагончиками. Побеждает команда, последний вагончик которой раньше других пересечет стартовую линию.